DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

Rok IV. **Nr. 12**

Związkowe zawody narciarskie w Zakopanem

Sokole zawody narciarskie odbędą się w dniach 12 i 13 stycznia 1929 r. w Zakopanem. Organizacja zawodów przekazana została Narciarskiemu oddziałowi „Sokoła" w Zakopanem.

Program zawodów obejmuje:

12 stycznia 1929 roku:

1. Bieg dla druhów na 18 klm.
2. Bieg drużynowy dla druhów na 18 klm.
3. Bieg dla druhen na 5 klm.

13 stycznia 1929 roku:

1. Skoki.
2. Zakończenie zawodów.

Bieg jednostek i bieg drużynowy odbędzie się równocześnie.

Druhowie, zgłoszeni do biegu drużynowego, biorą udział zarazem w biegu jednostek.

Drużyna składa się z 4 zawodników, z których jeden jest rezerwowym.

Zgłoszenia zawodników nadsyłać należy do Oddziału Narciarskiego „Sokoła" w Zakopanem, do 5 stycznia 1929 roku.

J. Fazanowicz
Naczelnik Zw.

Posiedzenie związkowego wydziału technicznego

Pod przewodnictwem naczelnika Zw., J. Fazanowicza, odbyło się w dniu 18 listopada r. b. posiedzenie Zw. Wydz. Techn. Obecni przedstawiciele wszystkich Dzielnic, Naczelnictwo Zw., przedstawiciel Przewodnictwa Zw. Na posiedzenie zawitał prezes Zw., Druh A. Zamoyski, który z zajęciem przysłuchiwał się obradom.

Po powitaniu zebranych, przez naczelnika Zw., przystąpiono do obrad nad wnioskami, nadesłanemi do Zw. Wydz. Techn. i zlotem przyszłorocznym.

Przyjęto wniosek Naczelnictwa Dzielnicy Mazowieckiej w sprawie regulaminów S. D. S. i Wydziału Sokolic.

Powołano komisję do opracowania regulaminu Zw. Wydz. Technicznego, Naczelnictwa Zw., Naczelniczki Zw. oddziałów Sokolic i Naczelnika Zw. — w skład komisji weszli:

Naczelnik K. Noskiewicz, Cz. Tan, M. Kuśmidrowicz, H. Chełmicki, Naczelniczka J. Zamoyska, H. Korewa.

Zatwierdzono wybór Naczelniczki Zw., druhny J. Zamoyskiej i komendantki Zw. P. W., druhny H. Korewa.

Ustalono strój uroczysty i ćwiczebny dla młodzieży męskiej:

S p o d e n k i ciemno-granatowe, zapinane na skórzany 3 cm. szeroki pasek ze sprzączką.

K o s z u l k a czerwona, kroju sportowego, z wyłożonym kołnierzem i kieszonkami na piersiach.

C z a p k a ciemno-granatowa, kroju starego (Batorówka), bez daszka, z kokardą, bez pióra, z sokolikiem.

T r z e w i k i i czarne pończochy, zawinięte pod kolanami.

Do ćwiczeń na zlocie, młodzież występuje tylko w spodenkach, bez koszulki i boso.

Ustalono przeglądy Dzielnic przez Naczelniczkę i Naczelnika Zw.

Zatwierdzono projekt Naczeln. Zw. powołania w Poznaniu Komisji Technicznej z druhów Dz. Wielkopolskiej, względnie Dzielnic sąsiednich. Komisja Techniczna urzędować będzie podczas Zw. zawodów i Zlotu.

Zatwierdzono termin I Zw. zawodów narciarskich, które odbędą się 12 i 13 stycznia 1929 r. w Zakopanem. Zawody przeprowadzi oddział narciarski „Sokoła“ w Zakopanem.

Postanowiono wydać ilustracje do ćwiczeń wolnych zlotowych, druhen i druhów.

Zatwierdzono odznakę dla członków Naczelnictwa Związku, Dzielnicy i Okręgu. Wstążeczka z napisem: Naczelnictwo Zw. i t. d., przypięta na mundurze, po lewej stronie, poniżej wstążki, z napisem miejscowości.

Postanowiono, by prowadzący zlot Naczelnik Zw. Dzielnicy lub Okręgu, występował na mostku naczelnikowskim zawsze w stroju uroczystym. Wyprowadzający druhów na boisko, w stroju ćwiczebnym.

Wszyscy naczelnicy gniazd, okręgów i t. d., mają przy stroju ćwiczebnym, pasek niebieski, pozatem naczelnicy Okręgów trąbkę na niebieskim, a naczelnicy Dzielnic trąbkę na biało-niebieskim sznurku, przewieszoną przez prawy bark. W stroju uroczystym trąbkę nosi się pod czamarą.

Naczelnik Zw. zdał obszerne sprawozdanie z tegorocznych związkowych kursów gimnastycznych. Z ogólnej dyskusji wypłynął projekt prowadzenia stałych kursów gimnastycznych. Wniosek przekazano Przewodnictwu Związku.

W dalszym ciągu złożył Naczelnik Związku sprawozdanie z przygotowań i wyprawy drużyny olimpijskiej do Amsterdamu. Z wyprawy tej jest Naczelnik Związku zadowolony, wyraził tylko życzenie, by w jaknajkrótszym czasie Sokolstwo polskie mogło stanąć obok Sokolstwa czechosłowackiego i jugosłowiańskiego do zawodów o pierwszeństwo sprawności fizycznej.

Po omówieniu odrębnych wystąpień Dzielnic na Zlocie w Poznaniu, naznaczono termin zgłoszeń ćwiczących, zawodników i sędziów.

W wolnych głosach zakomunikował Naczelnik Związku o posiedzeniu Naczeln. Zw. Słow. Sokolstwa w Pradze Cz. w dniu 9 grudnia r. b.

Dwaj „Lebrzy"

Nazwano ich tak, nie wiem dlaczego. Może dlatego, że jak jeden, tak i drugi, był chłopem, jak się to mówi, „na schwał". Tworzyli oni w drużynie olimpijskiej dobraną parę tak pod względem wzrostu i tuszy, jak i pod względem wyćwiczenia. Obaj ze Śląska, dobrzy chłopcy, spokojni i niczem nie wyróżniający się i może nie zwróciliby na siebie uwagi, gdyby nie wypadek, jaki się zdarzył podczas występu drużyny na stadjonie olimpijskim.

Kończyliśmy już ćwiczenia działu drugiego. W momencie, gdy siedzący na barkach swych współćwiczących opuszczali się do postawy, stojąc na udach podtrzymujących, druhowi D. obsuwają się nogi i zawisa na rękach druha W., który, dzięki swej sile, zatrzymał go w powietrzu. Druh D. próbuje stanąć na udach druhowi W., lecz za każdym razem obsuwają mu się nogi i opada coraz niżej. Zniecierpliwiony tym druh W., puszcza swojego „Kamrata" i uniesiony gniewem, podnosi pięść i grozi mu ze słowami oburzenia „ty pieronie".

A publiczność, będąca od strony „lebrów", klaskała i zanosiła się śmiechem, widząc jak jeden z nich bezskutecznie starał się oprzeć stopy na pochyło skierowanych udach drugiego, podczas gdy drugi, ratując sytuację, trzymał go na odpowiedniej wysokości w powietrzu. A już największa radość zapanowała, gdy druh W. pogroził swemu współtowarzyszowi. Epizod ten, lekcji nie zepsuł, stało się to tak szybko, że nawet druhowie w drużynie nie zauważyli, co się stało, i nie wiedzieli dlaczego publiczność po jednej stronie trybuny jest tak rozbawiona.

Dziś jeszcze widzę tych dwóch borykających się „lebrów", usiłujących przybrać odpowiednią pozycję w lekcji, a że jeszcze czas wrażeń tych nie zatarł w mej pamięci, kreślę je dla uciechy moich zuchów olimpijczyków.

J. F.

Ćwiczenia na przyrządach

(STOPIEŃ WYŻSZY).

Drążek.

1. Wspieranie wychwytem i półobrotu do podporu tyłem.
2. Wspieranie wychwytem i cały obrót naprzemianrącz do podporu przodem.
3. Wspieranie wychwytem i cały obrót naprzemianrącz do zwieszenia.
4. Wspieranie wychwytem i zeskok odboczny.
5. Wspieranie wychwytem i przemach odboczny do podporu tyłem.
6. Wymyk tyłem i półobrotu.
7. Wymyk tyłem i przemach odboczny w tył do podporu przodem.

8. W przednim zamachu przechwyt w podchwyt i wspieranie wychwytem (przechwyt należy wykonać tak, jakby się miało wykonać poskok).
9. Ze zwieszenia nachwytem — podmykiem półobrotu do zwieszenia dwuchwytem i wymyk przodem.
10. Zamachem wymyk przodem do wyskoku nastopowego o nogach spojonych lub rozkrocznych.
11. Jak 9 i 10, tylko łącznie.
12. Ze zwieszenia lewą podchwytem — w tylnym zamachu wspieranie i przemach okroczny, prawą z półobrotem w lewo na lewej ręce do siadu rozkrocznego nachwytem.

Poręcze.

1. W podporze na rękach w przednim zamachu półobrotu równorącz.
2. Z podporu na ramionach, w tylnym zamachu wspieranie — w przednim półobrotu równorącz, poziomka.
3. Jak 2, tylko półobrotu do wagi, bez oporu.
4. Jak 2, tylko półobrotu do stania na barkach.
5. Z podporu na ramionach, przewrót w tył do podporu na rękach i w przednim zamachu, o ramionach ugiętych, półobrotu równorącz.
6. Jak 5, tylko półobrotu do wagi.
7. Ze stania na rękach, ćwierćobrotu do stania na jednej żerdzi pobok — zeskok kuczny.
8. Jak 7, tylko zeskok rozkroczny.
9. Jak 7, tylko przerzut.
10. Ze stania na rękach, półobrotu naprzemianrącz.
11. Z podporu na ramionach, w tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach.
12. W tylnym zamachu wspieranie i zeskok odboczny (zawrotka przez obie żerdzie).

Kółka.

1. Zamachem, wymyk do stania na rękach, z oparciem nóg o sznury.
2. Jak 1, tylko bez oparcia.
3. Wspieranie wychwytem i podpór rozpięty.
4. Wymyk do podporu rozpiętego.
5. Ze stania na rękach, nogi oparte o sznury — opust rozpięciem do zwieszenia przerzutnego.

6. Zamachem wykręt w przód do wagi w zwieszeniu tyłem.
7. Waga w zwieszeniu przodem.
8. Z wagi w zwieszeniu tyłem — wykręt do wagi w zwieszeniu przodem.
9. Zamachem wykręt w przód i zamachem wspieranie do poziomki.
10. Zamachem, wykręt w przód i zeskok z przemachem rozkrocznym.
11. Wykręt w tył i zeskok rozkroczny przewrotem w tył.
12. Wymyk do stania na rękach — opust do wagi w podporze bez oporu — opust do wagi w zwieszeniu przodem — wykręt w przód do wagi w zwieszeniu tyłem.

Koń wszerz z łękami.

1. Z naskoku, dwa koła odboczne w lewo.
   To samo w przeciwną stronę.
2. Z naskoku, koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i odwrotka w prawo ponad grzbiet.
   To samo w przeciwną stronę.
3. Zamach okroczny prawą i koło odboczne w lewo z półobrotem w lewo do zeskoku.
   To samo w przeciwną stronę.
4. Z naskoku, koło odboczne w prawo i koło odboczne w prawo z półobrotem w lewo do zeskoku.
   To samo w przeciwną stronę.
5. Z naskoku, koło odboczne w lewo z przechwytem prawą na przedni łęk, lewą na kark — zeskok odboczny w lewo.
   To samo w przeciwną stronę.
6. Z naskoku, przemach odboczny w prawo — z półobrotem w lewo, przemach odwrotny w lewo do podporu na przednim łęku i karku — koło odboczne w lewo i zeskok.
   To samo w przeciwną stronę.
7. Z naskoku, przemach odboczny w lewo — odwrotka w prawo z trzy-czwartem obrotu w prawo z dochwytem lewą na grzbiet.
   To samo w przeciwną stronę.
8. Z naskoku, dwa koła odboczne w lewo z przechwytem prawą na grzbiet, lewą na tylny łęk.
   To samo w przeciwną stronę.
9. Z naskoku, dwa koła odboczne w prawo z przechwytem lewą na kark, prawą na przedni łęk — dwa koła odboczne w prawo i zeskok odwrotny w lewo.
   To samo w przeciwną stronę.

10. Jak 9, tylko z przechwytem prawą na grzbiet lewą na tylny łęk.
To samo w przeciwną stronę.
11. Z naskoku, przemach odboczny w prawo — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo równoracz i dwa koła odboczne.
To samo w przeciwną stronę.
12. Dochwyt lewą na kark, prawą na przedni łęk z naskoku dwa koła odboczne w lewo, po drugiem kole przemach odboczny w lewo, i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo do podporu na łękach i dwa koła odboczne w prawo.
To samo w przeciwną stronę.

Ćwiczenia wolne dla młodzieży żeńskiej

na rok 1929.

(DZIELNICY WIELKOPOLSKIEJ).

OBRAZ I.

Wstęp.

I. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, lewa ręka na biodro, prawe ramię powoli w przód, w górę, ręka zwisa w dół,
2. krok prawą do zakroku, lewą na palcach, prawe ramię w górę,
3. krok lewą, prawa w zakroku na palcach, wyprostuj prawą rękę w górę.

II. 1. Prawe ramię lekko ugięte, przedramię pochyl w przód, z równoczesnem opuszczeniem ręki, poczem ruch okrężny w lewo,
Uwaga. Ręka wykona małe koło nad głową w lewo.
2. ponowny ruch okrężny w lewo,
3. krok prawą na znak, ćwierćobrotu w lewo, przystaw lewą nogę, ramiona w dół, prawe łukiem przednim.
Ćwicząca przesunęła się o jeden znak w przód. W dalszym ciągu, ćwiczenie powtarza się jeszcze trzy razy. Ćwicząca po opisaniu kwadratu, powróci na swe pierwotne stanowisko.

Część I.

I. 1. 2. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona powoli w bok, ręce zwisają w dół,
3. wyprostuj ręce w bok.
II. 1—3. Powoli ramiona w dół.
III. 1—2. Krok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona powoli w bok, ręce zwisają w dół,
3. wyprostuj ręce w bok.
IV. 1—3. Powoli ramiona w dół.
V. 1. 2. Krok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona łukiem przednim w górę, ręce zwisają w dół,
3. wyprostuj ręce w górę.
VI. 1. 2. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i półprzysiad na prawej, powoli skłon w przód, ramiona w dół, przedramiona w przód, patrz na ręce,
3. wytrzymaj.
VII. 1. Wykrok prawą na znak, ramiona w dół,
2. 3. ramiona powoli wzdłuż tułowia w górę, ugięte nad głową, patrz na ręce.
VIII. 1—3. Przystaw lewą nogę, ramiona powoli łukiem bocznym w dół.
IX. 1. Wykrok lewą nazewnątrz (skośnie),
2. wznieś prawą nogę w przód na lewo, ramiona w przód w dół na lewo,
3. wytrzymaj, ręce wyprostuj w przód w dół.
X. 1. Wykrok prawą nazewnątrz (skośnie),
2. wznieś lewą nogę w przód na prawo, ramiona łukiem dolnym w przód w dół na prawo,
3. wytrzymaj, ręce wyprostuj w przód w dół.
XI. 1. Przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w bok,
2. ramiona skurcz,
3. ramiona prostuj w bok, ręce wzniesione w górę.
XII. 1—3. Ćwierćobrotu w lewo (trzema małemi krokami w miejscu) ramiona wytrzymaj.
XIII. 1—3. Ćwierćobrotu w lewo (jak pod XII) ramiona wytrzymaj.
XIV. 1. Rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
2. zakrok skrzyżny prawą, lewe ramię wytrzymaj, rękę wyprostuj w bok, prawe ramię łukiem dolnym w lewo, lekko ugięte przed sobą,
3. półprzysiad na lewej (szybkie ugięcie i wyprostowanie lewej nogi), ramiona wytrzymaj.

XV. 1. Rozkrok prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
2. zakrok skrzyżny lewą, ramiona łukiem dolnym na prawo w bok, lewe ramię lekko ugięte przed sobą,
3. półprzysiad na prawej (szybkie ugięcie i wyprostowanie prawej nogi), ramiona wytrzymaj.

XVI. 1. Przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona w bok, lewe ramię łukiem dolnym,
2. ramiona skurcz,
3. postawa na stopach, ramiona powoli wzdłuż tułowia w dół.

Część II. Jak Część I.

OBRAZ II.

I. 1—3. Powoli ramiona w bok, ręce zwisają w dół,
4. wyprostuj ręce w bok.

II. 1. Ramiona w dół i w przód,
2. rozkrok w lewo, ramiona w dół i w bok,
3. ćwierćobrotu w prawo na piętach, ramiona w przód, lewe łukiem dolnym,
4. przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok.

III. 1. Zwrot dłoni w górę,
2—4. powoli ramiona w górę.

IV. 1. Na palcach stań, ramiona przednim łukiem w dół,
2. postawa na stopach,
3—4. ćwierćobrotu w lewo.

V. 1—3. Powoli ramiona w bok, ręce zwisają w dół,
4. wyprostuj ręce w bok.

VI. 1, Ramiona w dół i w przód,
2. rozkrok w prawo, ramiona w dół i w bok,
3. ćwierćobrotu w lewo, na piętach, ramiona w przód, prawa łukiem dolnym,
4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok.

VII. 1. Zwrot dłoni w górę,
2—4. powoli ramiona w górę.

VIII. 1. Na palcach stań, ramiona łukiem przednim w dół,
2. postawa na stopach,
3—4. ćwierćobrotu w prawo.

IX. 1—2. Wykrok lewą, przysuń prawą nogę, wykrok lewą (pląs posuwisty), ręce na biodra,
3. 4. wykrok prawą, przysuń lewą nogę, wykrok prawą na znak (pląs posuwisty).
X. 1—2. Ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej nogi, wykrok lewą, przysuń prawą nogę, wykrok lewą (pląs posuwisty),
3. 4. wykrok prawą, przysuń lewą, wykrok prawą na znak (pląs posuwisty).
XI. 1. 4. Jak X. 1.—4.
XII. 1. 2. Ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej nogi, wykrok lewą, przysuń prawą nogę, wykrok lewą (pląs posuwisty),
3. 4. Wykrok prawą, przysuń lewą nogę, wykrok prawą na znak i przystaw lewą nogę z ćwierćobrotem w lewo (pląs posuwisty).
Ćwicząca opisała kwadrat i wróciła na swe stanowisko.
XIII. — XVI. Jak IX. — XII., tylko pląs rozpoczyna się prawą nogą.

Część II. Jak Część I.

OBRAZ III.

Część I.

I. 1. Jedna ósma obrotu w lewo i wykrok lewą w przód, prawa w zakroku na palcach, ramiona skurcz przed sobą, ręce złączone i zwrócone dłonią w górę (ręce należy trzymać tak, jakby się na dłoniach jaki przedmiot niosło).
2. krok prawą, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię unieś nieco w górę (ręka na wysokość czoła), ręka nie zmienia swego położenia, prawe ramię w dół i nieco w tył, dłoń zwrócona w tył,
3. krok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj.
Uwaga: Ćwicząca przesunęła się na środek pola, pomiędzy znakami.

II. 1. Ćwierćobrotu w prawo na palcach lewej nogi i wykrok prawą wprzód, lewa w zakroku na palcach, ramiona skurcz przed sobą, ręce złączone i zwrócone dłonią w górę,

2. krok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię unieś nieco w górę (ręka ma wysokość czoła, ręka nie zmienia swego położenia, lewe ramię w dół i nieco w tył, dłoń zwrócona w tył),
3. krok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj.
Uwaga. Ćwicząca przesunęła się o jeden znak w przód.

III. 1—3. Jak I. 1.—3, tylko na 1. ćwierćobrotu w lewo.

IV. 1—3. Jak II. 1.—3.

V. 1—3. Jak III. 1.—3.

VI. 1. Ćwierćobrotu w prawo na palcach lewej nogi i wykrok prawą w przód, ramiona skurcz przed sobą, ręce złączone i zwrócone dłonią w górę,
2. krok lewą, ramiona unieś w górę, ręce na wysokość głowy,
3. krok prawą na znak i przystaw lewą nogę z jedną ósmą obrotu w lewo do postawy na na palcach.

VII. 1—3. Powoli zakrok lewą do klęczki na lewem kolanie, tułów lekko pochyl w przód, ramiona wytrzymaj.

VIII. 1—3. Powoli skłon w przód, ramiona w przód, ręce oprzyj grzbietem o ziemię po obu stronach prawej nogi, patrz na ręce.

IX. 1. Powstań i wykrok lewą, ramiona w dół,
2. wyskok na lewej, wznieś prawą w przód do wewnątrz, ramiona w przód w dół na lewo,
3. wytrzymaj.

X. 1. Wykrok prawą, ramiona w dół,
2. wyskok na prawej, wznieś lewą w przód do wewnątrz, ramiona w przód w dół na prawo,
3. wytrzymaj.

XI. 1. Wykrok lewą na znak, ramiona w dół,
2. ćwierćobrotu w lewo na lewej nodze i przystaw prawą nogę, ramiona w dół na lewo,
3. ramiona w dół.
Uwaga. Ćwicząca przesunęła się o jeden znak w przód.

XII. 1. Wykrok lewą,
2. wyskok ne lewej, wznieś prawą nogę w przód do wewnątrz, ramiona w przód w dół na lewo,
3. wytrzymaj.

XIII.	1—3.	Jak X. 1.—3.
XIV.	1—3.	Jak XI. 1.—3.
XV.	1—3.	Jak XII. 1.—3.
XVI.	1—3.	Jak X. 1.—3.
XVII.	1—3.	Jak XI. 1.—3.

Uwaga. Ćwicząca opisała kwadrat i wróciła na pierwotny znak. (Lewym bokiem do głównej trybuny).

XVIII.	1.	Wykrok lewą, pochyl tułów w przód, ramiona w dół, dłoń zwrócona w górę,
	2.	krok prawą,
	3.	krok lewą.
XIX.	1—3.	Przystaw prawą nogę, tułów prostuj, ramiona powoli ciągnij wzdłuż tułowia w górę (grzbietem do siebie), do położenia ugięte nad głową.
XX.	1—3.	Postawa na palcach, ramiona w górę nazewnątrz.
XXI.	1.	Wykrok lewą, ramiona w dół,
	2.	wyskok na lewej, wznieś prawą w przód do wewnątrz, ramiona w dół w przód na lewo,
	3.	wytrzymaj.
XXII.	1—3.	Jak X. 1.—3.
XXIII.	1—3.	Jak XI. 1.—3.
XXIV.	1—3.	Jak XII. 1.—3.
XXV.	1—3.	Jak X. 1.—3.
XXVI.	1—3.	Jak XI. 1.—3.
XXVII.	1—3.	Jak XII. 1.—3.
XXVIII.	1—3.	Jak X. 1.—3.
XXIX.	1—3.	Jak XI. 1.—3.
XXX.	1—3.	Jak XVIII. 1.—3.
XXXI.	1—3.	Jak XIX. 1.—3.
XXXII.	1—3.	Jak XX. 1.—3.

Uwaga. Ćwicząca stoi zwrócona tyłem do głównej trybuny.

Część II. Jak Część I.

Uwaga. Po przećwiczeniu części drugiej, ćwicząca stoi zwrócona przodem do głównej trybuny.

Część III.

I. — VI. Jak w części I. Takt I. — VI.

VII. 1—3. Zakrokiem klęczka na lewem, następnie na prawem kolanie, i siad klęczny, ramiona wytrzymaj.

VIII. 1—3. Powoli skłon w przód, przedramiona oprzyj grzbietem na ziemi, głowę pochyl w przód i oprzyj czołem na rękach.

Uwaga. Ćwicząca pozostaje w powyższej pozycji aż do znaku trąbką przez prowadzącą ćwiczenia. Na znak trąbką, szybko powstaje i przybiera postawę zasadniczą.

Ćwiczenia igrzyskowe i naśladownicze

(DLA MŁODZIEŻY DO 12 LAT).

(Dokończenie).

Ćwiczenia tułowia.

(W płaszczyźnie czołowej).

1. Wahadło (naśladowanie wahadła u zegara).
2. Pochylanie się drzew:
   a) wiatr mały;
   b) wiatr duży.
3. Klęczka:
   a) skłony wahadłowe;
   b) skłony w bok z uderzaniem rąk o ziemię.
4. W siadzie:
   a) łódź na wodzie;
   b) skłony w bok i uderzanie o ziemię.
5. W siadzie na kładce lub ławce:
   a) przenoszenie przedmiotów;
   b) skłony wahadłowe.
6. W postawie rozkrocznej:
   a) skłony rytmiczne w bok jednostronnie;
   b) skłony rytmiczne w bok naprzemianstronne (ręce posuwają się po udach).
7. Klęczka jednonóż (druga noga w bok):
   a) skłony w bok rytmicznie;
   b) skłony w bok do podporu.

8. W postawie rozkrocznej:
   a) skłony w bok i podnoszenie ciężaru jednorącz w górę;
   b) skłony w bok i podnoszenie ciężaru naprzemianrącz w górę.

(W płaszczyźnie poziomej).

Skręty, wykonane w stawach kręgowych (lędźwiowych i piersiowych) i biodrowych. Dla młodzieży stosuje się skręty małe z ustalonemi biodrami.

1. Skręty tułowia w siadzie skrzyżnym.
2. Skręty tułowia w siadzie o nogach prostych.
3. Skręty tułowia w siadzie o nogach skurczonych.
4. Skręty tułowia w siadzie rozkrocznym.
5. Skręty tułowia w siadzie klęcznym.
6. Skręty tułowia, jak pod 1 — 5, tylko z wymachem ramion.
7. Skręty tułowia w postawie rozkrocznej.
8. Jak pod 7, tylko z wymachem ramion.
9. Rżnięcie drzewa w różnych postawach.
10. Rżnięcie drzewa dwójkami.
11. Rzucanie śnieżkami.
12. Siew, w chodzie wymach ramion ze skrętem.
13. Kośba, w postawie rozkrocznej, lekkie pochylenie się w przód i wymach ramion ze skrętem.
14. Wyciąganie sieci z wody.
15. Skręty tułowia w siadzie rozkrocznym na ławce lub innym przyrządzie.
16. W podporze klęcznym, wymachy ramion ze skrętem.
17. Naśladowanie bąka — skręt z wymachem ramion w lewo (w prawo), poczem silny rzut w przeciwną stronę z obrotem na pięcie.
18. Toczenie się kłód.
19. Toczenie się w siadzie.
20. Skręty tułowia w postawie rozkrocznej z ramionami w bok.

Ćwiczenia równoważne.

1. Bocian lub czapla na jednej nodze.
2. Chwyt za stopę i poskoki w miejscu.
3. Chwyt oburącz za stopę.
4. Przejście po kładce.
5. Przejście na czworakach po kładce (naśladowanie koła).

6. Skurcze nóg.
7. Skurcze nóg z unoszeniem ramion.
8. Poskoki na jednej nodze na miejscu, w przód, w bok, w tył.
9. Kogucik.
10. Konik — grzebanie.
11. Konik — cwał po ławce.
12. Konik — kłus po ławeczce.
13. Chód po kładce, bokiem.
14. Chód po kładce, dwójkami.
15. Chód po kładce z przenoszeniem lekkich przedmiotów.

Chód i bieg.

1. Chód w miejscu.
2. Chód w przód i w tył.
3. Chód bokiem.
4. Cwał bokiem.
5. Cwał bokiem dwójkami.
6. Chód z klaskaniem.
7. Chód z podskokami.
8. Naśladowanie chodu żołnierza, starca i t. p.
9. Chód druhów.
10. Brodzenie po wodzie.
11. Chód po śniegu.
12. Chód ze skurczem nóg.
13. Cwał — naśladowanie konika.
14. Kłus.
15. Galop.
16. Naśladowanie lotu ptaka małego.
17. Naśladowanie lotu ptaka dużego.
18. Naśladowanie chodu ptaka małego.
19. Naśladowanie chodu ptaka dużego.
20. Naśladowanie motyla.
21. Marsz na palcach.
22. Marsz na piętach.
23. Marsz kierunkowy.
24. Marsz po linji ślimaczej.
25. Marsze przeciw kierunkowe.

Koło odwrotne z półobrotem

W podporze na rękach w środku poręczy, kiedy wracamy z tylnego zamachu, należy nieco wstrzymać zamach, a lewe (prawe) biodro przycisnąć do lewego (prawego) ramienia z równoczesnem przeniesieniem ciężaru ciała na lewe (prawe) ramię i przemachem nóg nad lewą (prawą) żerdź. Nie zatrzymując ruchu, odbijamy się prawą (lewą) ręką i dochwytujemy nią na lewą (prawą) żerdź, o ile możności, jak najbliżej drugiej ręki, w ten sposób wykonaliśmy ćwierćobrotu w lewo (w prawo). Gdy tylko wykonamy dochwyt prawą (lewą) ręką za żerdź, następuje przeniesienie ciężaru ciała na przeciwne ramię, z równoczesnem odbiciem się lewą (prawą) ręką, dalszym ćwierć obrotem w lewo (w prawo) i przemachem nóg do środka poręczy. Lewą (prawą) ręką dochwytujemy na lewą (prawą) żerdź i znajdziemy się w podporze w środku poręczy.

Podaję poniżej parę przykładów ćwiczeń z wplecionem kołem odwrotnem z półobrotem.

1. Z podporu na ramionach, w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo naprzemianrącz — zeskok zawrotny w lewo.

To samo w przeciwną stronę.

2. W środku poręczy, dochwyt za żerdzie — z naskoku spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo naprzemianrącz— zeskok odwrotny w lewo.

To samo w przeciwną stronę.

3. W środku poręczy, dochwyt za żerdzie — z naskoku spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo naprzemianrącz— zeskok odboczny przez obie żerdzie.

To samo w przeciwną stronę.

4. Z podporu na ramionach, w przednim zamachu wspieranie — stanie na barkach — przewrót w przód — w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne w prawo z półobrotem w prawo naprzemianrącz — zeskok zawrotny w prawo z półobrotem w prawo.

To samo w przeciwną stronę.

5. Na początku poręczy dochwyt za żerdzie — z naskoku spad do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — poskok w przód o ramionach ugiętych — waga oparciem o prawy łokieć — koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo naprzemianrącz — koło zawrotne w prawo nad prawą żerdzią i zeskok odwrotny w lewo.

To samo w przeciwną stronę. (—)